

Żywnienie dzieci i młodzieży

mgr Kamila Bartczyszyn
St. asystent NS.HŻŻ

- „Nawyk jest nawykiem i nikt nie wyrzuci go przez okno, ale może go zepchnąć ze schodów stopień po stopniu”

Mark Twain

WADY W ŻYWIENIU DZIECI I MŁODZIEŻY

Nawyki żywieniowe kształtują się do 10 roku życia, potem nadal mogą być modyfikowane, ale raz ukształtowane złe nawyki bardzo trudno jest zmienić!!!

Stan odżywienia dzieci w wieku 4 lat,
wg wskaźnika BMI. Klasyfikacja Cole i wsp. 2000, 2007.
Badanie ogólnopolskie (Charzewska i wsp. 2012)

	dzieci ogółem	w przedszkolu	w domu
Niedobór masy ciała	25	24	25
W normie	55	61	52
Nadwaga	12	11	13
otyłość	8	4	10

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



- ◉ Jedz codziennie produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie
- ◉ Bądź codziennie aktywny fizycznie
- ◉ Źródłem energii powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy
- ◉ Spożywaj codziennie 3-4 porcje mleka lub przetworów
- ◉ Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych
- ◉ Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce
- ◉ Ograniczaj tłuszcze zwłaszcza zwierzęce
- ◉ Ograniczaj cukier
- ◉ Ograniczaj sól i produkty słone
- ◉ Pij wodę

ŻYWIENIE ZBIOROWE

Kształtuje korzystne nawyki żywieniowe

- Przyzwyczajenie do regularnego spożywania posiłków
- Akceptacja smaku pełnowartościowych potraw

Element procesu edukacji

- Możliwość obserwacji w praktyce
- Nauka prawidłowego odżywiania

Wspólny posiłek

- Urozmaicenie czasu spędzonego w placówce
- Integracja dzieci

Przyczyna wprowadzenia rozporządzenia

- Otyłość: najpoważniejszy problem zdrowotny krajów rozwiniętych i rozwijających się oraz najczęściej występująca choroba metaboliczna

- W 2006 r. 1,6 mld ludzi cierpiało na nadwagę a 400 mln ludzi chorowało na otyłość natomiast w 2015 r. już 2,3 mld ludzi cierpi na nadwagę a 700 mln choruje na otyłość....
- W 2008 r 1 dziecko otyłe lub z nadwagą przypadowało na 4 dzieci o prawidłowej wadze natomiast już w 2010 proporcja ta zmieniła się na 1 do 3...

Występowanie nadmiernej masy ciała u uczniów



Cel wprowadzenia rozporządzenia:

- Wzmocnienie ochrony zdrowia dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, poprzez ograniczenie dostępu na terenie przedszkoli, szkół i placówek opiekuńczo-wychowawczych do środków spożywczych zawierających znaczne ilości składników niezalecanych dla ich rozwoju.

Rozporządzenie Ministra zdrowia z dnia 26 sierpnia 2015

W sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

W całodziennym żywieniu znajdują się środki spożywcze pochodzące z różnych grup środków spożywczych

- Produkty zbożowe lub ziemniaki: kasza gryczana, kasza pęczak, kasza jaglana, kasza bulgur, kasza mazurska, makaron razowy, ryż, ziemniaki, płatki owsiane i inne naturalne płatki zbożowe bez dodatku cukru, mąka pszenna lub żytnia, pełnoziarniste, mąka owsiana, naleśniki pełnoziarniste, placki owsiane, domowe ciasta owsiane

Warzywa

- **Na surowo:** kalafior, kalarepa, sałata, kapusta pekińska, sałata rzymska, sałata lodowa, rukola, szpinak, buraki, marchew, ogórek zielony, ogórek gruntowy, pomidor, kapusta biała, kapusta czerwona, cykoria, rzodkiewka, papryka żółta, zielona, czerwona, seler naciowy, koper włoski, dynia, jarmuż, natka pietruszki, koper, kiełki (brokuła, luceryny, rzodkiewki, sojowe itp)
- **Po obróbce termicznej:** bakłażan, kalafior, brokuły, buraki, marchew, pietruszka korzeń, szpinak, seler, ogórek gruntowy, pomidor, fasolka szparagowa, cukinia, kapusta biała, kapusta czerwona, papryka żółta, zielona, czerwona, szparagi, por, seler, seler naciowy, koper włoski, dynia, jarmuż i inne

Owoce

- Jabłko, gruszka, śliwka, czereśnie, maliny, wiśnie, porzeczki, jeżyny, borówki, jagody, truskawki, pomarańcza, grejpfrut, mandarynka, arbuż, ananas, banan, kiwi, awokado, brzoskwinie, nektarynki, morele,

Jedz więcej warzyw, a mniej owoców

Grupa	Warzywa	Owoce
Grupa I o zawartości 2-5% węglowodanów	boćwina, brokuł, cykoria, kalafior, ogórek, pomidor, rzodkiewki, rabarbar, sałata, szpinak, szparagi	arbuzy, cytryny, grejpfruty, melony, poziomki, truskawki, żurawiny
Grupa II o zawartości 5-10% węglowodanów	brukiew, brukselka, buraki, cebula, dynia, jarmuż, fasolka szparagowa, kalarepa, kapusta biała, czerwona i włoska, marchew, papryka, por, rzepa, szczaw	agrest, borówki, brzoskwinie, czarne jagody, czereśnie, gruszki, jabłka, jeżyny, maliny, mandarynki, morele, pomarańcze, porzeczki białe i czerwone, wiśnie
Grupa III o zawartości 10-25% węglowodanów	bób, seler, ziemniaki	banany, czarne porzeczki, śliwki, śliwki renklody, winogrona
Grupa IV o zawartości do 75% węglowodanów	groch, zielony groszek, fasola, soja, soczewica, kukurydza	figi, ananasy, daktyle, mango, owoce suszone (śliwki, morele, rodzynki, daktyle)

Mięso:

- Wybierajmy raczej mięso chude, starajmy się wykrawać tłuszcz i nie podawać dzieciom skór. Wybierajmy dzieciom mięsa drobiowe i cielęce, rzadziej wieprzowe i wołowe. Z wędlin wybierajmy polędwicę, szynkę lub mięso pieczone. Parówki nie są polecane dzieciom ze względu na dużą zawartość soli i tłuszczu oraz substancji chemicznej.

Ryby:

- Podawać ryby morskie zarówno tłuste jak i chude oraz ryby słodkowodne.

Szczególnie polecane:

- Z ryb słodkowodnych : karp, pstrąg
- Z ryb morskich: łosoś, makrela, dorsz, morszczuk, mintaj, sola

GLAZURA!!!

Jaja



Nasiona roślin strączkowych:

- Soczewica czerwona, brązowa, zielona, ciecierzycza, groch żółty, groszek zielony, fasole (biała, czarna, czerwona, pitno, adzuki), soja, orzech arachidowy.
- Zalecane moczenie nasion w wodzie poprzedniego dnia, a także gotowanie przez pierwsze 10 minut bez przykrycia zdejmując szumowinę

Inne nasiona

- Nasiona słonecznika, nasiona dyni, sezam, mak, siemię lniane, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, pistacje, orzechy brazylijskie

Tłuszcze spożywcze:

- Oleje roślinne – oliwa z oliwek, masło, do smażenia olej rzepakowy

Mleko i produkty mleczne

- Mleko pasteryzowane, jogurt naturalny*, kefir naturalny*, maślanka naturalna*, jogurt grecki*, mleko acidofilne*, śmietana 12%, śmietana 18%

* Bez mleka w proszku, żelatyny, serwatki w proszku

Napoje zastępujące mleko:

- Sojowy, ryżowy, owsiany, kukurydziany, gryczany, orzechowy, migdałowy
- Najlepiej bez dodatku cukru, słodzone sokiem lub nie, fortyfikowane wit D, wapniem oraz wit B12

Inne napoje:

- Naturalna woda mineralna lub źródlana, woda z dodatkiem świeżych owoców, woda z wyciskanyim sokiem z owoców, soki owocowe tłoczone, lub przygotowywane na miejscu z wyciskarki (można rozcieńczyć wodą), koktajle na bazie owoców, warzyw i rekomendowanych produktów mlecznych, herbaty owocowe, ziołowe, herbata zielona lub czarna, kakao naturalne słodzone miodem, kawa zbożowa słodzona miodem
- Kompoty nie mogą być słodzone nawet miodem

Inne:

- Naturalne zioła i przyprawy (świeże i suszone), przecier pomidorowy (bez dodatku soli), zakwas na żur (w butelce, tylko naturalne składniki), suszone warzywa bez dodatku soli

Energetyczność posiłków

Przedszkole

4-6 lat = 1400 kcal

Śniadanie: 25% = 350 kcal

II śniadanie: 15% = 210 kcal

Obiad: 30% = 420 kcal

Podwieczorek = 140 kcal

Energetyczność posiłków

Szkoła podstawowa

Dzieci 7-9 lat: 1800 kcal

Dziewczęta 10-12 lat: 2100 kcal

Chłopcy 10-12 lat: 2400 kcal

ŚREDNIO: 2100 kcal

Śniadanie: 25% = 525 kcal

II śniadanie: 15% = 315 kcal

Obiad: 30% = 630 kcal

Podwieczorek = 210 kcal

Energetyczność posiłków

Wiek	Dzienne zapotrzebowanie energetyczne	Obiad (30%)
Dzieci 6 lat	1400	420
Dzieci 7-9 lat	1800	540
Dziewczęta 10-12 lat	2100	630
Chłopcy 10-12 lat	2400	720

Obiad – dwie różne porcje (w zależności od wieku)

Dzieci 6-9 lat = $(3 \times 540 \text{ kcal} + 420 \text{ kcal}) : 4 = 510 \text{ kcal}$

Dzieci 10-12 lat = $630 \text{ kcal} + 720 \text{ kcal} : 2 = 675$

Energetyczność posiłków

Gimnazjum:

Chłopcy: 3000 kcal

Dziewczęta: 2450 kcal

ŚREDNIO: 2725 kcal

Obiad: 30% = 817,5 kcal

Racje pokarmowe

	Mniejsza 510 kcal (7-9 lat)	Większa 675 kcal (10-12 lat)	Gimnazjum 817 kcal
Zupa (3-4 łyżki ryżu/makaronu lub 1-2 ziemniaki na talerz)	250 ml	250-300 ml	300 ml
Mięso/Ryba	60-80 g	80-100 g	120 g
Kasza/makarony/ryż (ziemniaki)	50-80 g (200 g)	80-100 g (200-220 g)	100g (250g)
Surówka	100 g	150 g	150 g
Woda/herbata/napój	200 ml	200 ml	200 ml
owoc	100- 150 g	100-150 g	150 g